Дојење Вашег раног недоношчета

За родитеље од: _____

Рођен/а: _____

Контакти/Бројеви телефона:

_____ _____

_____ _____

Growing a Baby-Friendly Ontario!

Provincial Council for Maternal and Child Health
building a brighter future

Michael Garron Hospital
A Proud Member of TORONTO EAST HEALTH NETWORK
Formerly the Toronto East General Hospital

best start meilleur départ
by/par health nexus santé

Ontario

Садржај

Дојење Вашег раног недоношчета 1

Зашто је мајчино млеко важно за превремено рођене бебе? 1
Зашто је дојење важно за мајке? 2
Када ће моја беба моћи да се храни директно са дојке? 2
Шта је колострум? 2
Шта је орална имунотерапија? 2

Контакт кожа-на-кожу и Кенгур нега 3

Зашто је контакт кожа-на-кожу важан? 3
Како контакт кожа-на-кожу помаже мождану развоју моје бебе? 4

Почетак 4

Прављење млека за Вашу бебу 4
Како измлазати руком? 4
Како моје тело прави мајчино млеко? 5
Шта могу очекивати првих пар дана? 6

Испумпавање млека 7

Дупло испумпавање: истовремено испумпавање обе дојке 7
Како створити добру залиху млека? 7
Припрема за испумпавање 7
Савети за успешно испумпавање 7
Шта је дневник залихе млека? 8
Како одржавати прибор за испумпавање док је беба у болници? 8
Смернице за чување мајчиног млека док је беба у болници 8
Како безбедно пренети мајчино млеко у NICU (неонаталну интензивну негу)? 8

Храњење бебе у болници 9

Храњење измлазаним мајчиним млеком 9
Не-хранљиво сисање 9
Шта је донирано млеко? 9
Транзиција на дојење 10
Ризици раног увођења флашица 10

Када Вашу бебу преместе у другу болницу 11

Савети за разговарање о нези Ваше бебе у случају да је премештена у другу болницу 11

Када беба дође кући 11

Како одржавати прибор за испумпавање када је беба кући? 11
Смернице за чување мајчиног млека када је беба кући 11
Ако је Вашој беби потребна млечна формула 12
Помоћ за дојење у Вашој заједници 13

Дневник залихе млека 14

Запис исхране 17

Дојење Вашег раног недоношчета

Честитамо Вам на рођењу Ваше бебе! Сврха ове брошуре је да Вам помогне да обезбедите мајчино млеко Вашем раном недоношчету, рођеном пре 34-те недеље трудноће. Тачне информације ће Вам помоћи да научите шта да очекујете и да лакше савладате овај период. Превремено рођене бебе захтевају специјализовану негу у Одељењу за неонаталну интензивну негу (NICU, по енглеској скраћеници) или у Јаслицама за специјализовану негу. Кроз ову брошуру назив NICU ће се користити за Одељење за неонаталну интензивну негу као и за Јаслице за специјализовану негу. У овој брошури користимо назив здравствени стручњак. Ово може бити Ваш лекар, медицинска сестра, консултант за дојење сертификован међународним одбором, дијететичар, физиотерапеут, патолог говора и језика, радни терапеут или друго стручно лице.

Као мајка, Ви сте најважнија особа која помаже расту и развоју Ваше бебе. Провођење што ја више могуће времена са бебом, држање бебе кожа-на-кожу, обезбеђивање мајчиног млека или дојење су начини на које Ви можете подржати Ваше новорођенче.

Зашто је мајчино млеко важно за превремено рођене бебе?

Мајчино млеко је идеална храна за све бебе и витално за недоношчад. Мајчино млеко је посебно погодно за њену бебу.

- Ваш колострум и млеко су јединствени за Вашу бебу. Ваше млеко се прилагођава потребама Ваше бебе и мења кроз време.
- Превремено мајчино млеко је врло битно за:
  - Раст и развој и специјано је прилагођено потребама превремено рођених беба.
  - Снабдевање протеина за раст мозга.
  - Снабдевање антитела ради заштите бебе од инфекција.
- Бебе које се не доје су под већим ризиком за:
  - Инфекције уха.
  - Проблеме са плућима и дисањем.
  - Пролив.
  - Дијабетес.
  - Прекомерну тежину и гојазност.
  - Неке дечије канцере.
  - Синдром изненадне смрти новорођенчета.

Раном недоношчету ће можда бити потребна додатна исхрана да задовољи њене/његове потребе раста. Ово се може радити додавањем обогаћеног људског млека, нутријената, и/или масти измлазаном мајчином млеку.

Иако превремено рођене бебе можда нису у стању да сисају у почетку, контакт кожа-на-кожу и мајчино млеко су врло важни за њих. Док превремено рођене бебе нису способне да сисају, мајке могу измлазати и испумпавати своје млеко да би храниле бебу.

Држање бебе кожа-на-кожу, мајчино млеко и дојење помажу мождано развоју Ваше бебе.

Зашто је дојење важно за мајке?

- Даје мајци важну улогу и гради поуздање у старање о својој беби.
- Хормони који производе мајчино млеко помажу мајци да савлада овај период стреса.
- Унапређује афективно везивање између мајке и бебе.
- Добро је за мајчино здравље, смањује ризик дијабетеса типа 2 и неких канцера.
- Погодно је и лако доступно.

Када ће моја беба моћи да се храни директно са дојке?

Бебе које су рођене пре 34 недеље могу бити храњене са сондом за храњење уметнутој кроз нос или уста која иде директно до стомака. Беба се може хранити мајчиним млеком кроз ову сонду. Неке бебе можда неће одмах бити способне да се хране млеком. Оне ће бити храњене интравенски.

Рана недоношчад још увек уче да координирају сисање, гутање и дисање. Када Ваша беба почне да показује одређена понашања везана за храњење као тражење уснама и сисање (рефлекс сисања), Ваш здравствени стручњак ће помоћи Вама и Вашој беби да научите kako да дојите.

Шта је колострум?

Колострум је млеко које су Ваше груди произвеле за време трудноће и првих пар дана након рођења бебе. Оно је жућкасто, врло концентрисано и густо. Неке мајке могу измлазати пар капи колострума док друге могу измлазавати више сваки пут. Ово је нормално и ово је све што је Вашој беби потребно. Колострум обезбеђује савршену исхрану Вашој беби и помаже да заштити бебу од инфекција. Често га зову "бело злато" зато што је толико драгоцено за Вашу бебу. Свака кап је важна!

Шта је орална имунотерапија (OIT, по енглеској скраћеници)?

Свеж колострум се може дати Вашој беби у малој капи унутар бебиног образа. Ово млеко се апсорбује кроз оралну мукозну мембрану и верује се да обезбеђује природни имунитет против пуно врста инфекција тако што уништава бактерије и вирусе у грлу, плућима и пробавном систему. Док су научне истраге и даље у току, верује се да је ова додатна заштита нарочито важна за бебу која је превремено рођена. OIT можда неће бити на располагању у свим болницама. Питајте вашег здравственог стручњака ако се ово може обезбедити за вашу бебу.

Помозите Вашој беби да добије добар почетак чинећи следеће:

- Научите како руком да истиснете колострум рано.
- Измлазавајте и испумпавајте млеко често.
- Држите бебу у контакту кожа-на-кожу колико год је могуће.
- Нудите дојку чим беба постане стабилна.

Контакт кожа-на- кожу и Кенгур нега

Држање бебе у контакту кожа-на-кожу је једна од најбољих ствари које можете учинити за Вашу бебу. Када држите бебу кожа-на-кожу, она може да чује Ваш откуцај срца, осети Ваше дисање као и мирис и додир Ваше коже. Ово је вашој беби познато и умирујуће. Држите и мазите бебу често и што је дуже могуће. Планирајте да држите бебу кожа-на-кожу чим је могуће након рођења у временским периодима који су непрекидни и продужени. Ово се такође зове кенгур нега.

Мазите и држите бебу дан и ноћ што је могуће дуже. Будите заштитник Ваше бебе! Ако болничко особље не нуди контакт кожа-на-кожу, тражите њихову помоћ да то својој беби пружите.

Зашто је контакт кожа-на-кожу важан?

- Стабилизује бебине откуцаје срца, дисање и шећер у крви.
- Потпомаже расту и развоју бебиног мозга.
- Ваша телесна топлота греје бебу.
- Помаже Вашој беби да:
  - Се осећа безбедно и сигурно.
  - Буде смирена и да плаче мање.
  - Боље спава, и тиме чува енергију за раст.
- Помаже да побољша ниво удобности Ваше бебе за време процедура.
- Помаже Вашем протоку млека, и побољшава залиху млека.
- Помаже Вам да развијете специјалан имунитет на бакциле које се налазе у NICU. Овај имунитет се онда пренесе на бебу кроз Ваше млеко и штити бебу од инфекција.
- Промовише афективно везивање и упознавање.
- Помаже Вама да се осећате сигурније и опуштеније.

Ваша беба ће бити обучена у пелену, потом ће је ставити у усправној позицији на Ваше груди и покрити са Вашом мајицом или ћебетом. Када држите бебу чврсто уз кожу она ће се осећати смирено. Контакт кожа-на-кожу ће Вама и Вашој беби дати најбољи могући почетак за дојење. Ваш партнер такође може пружити контакт кожа-на-кожу да смири и негује Вашу бебу.

Како контакт кожа-на-кожу помаже бебином развоју мозга?

Нервне ћелије се и даље развијају код недоношчади. У последњих 14 недеља трудноће, мозак Ваше бебе нарасте 400%. Када држите бебу кожа-на-кожу она доживљава свет кроз додир, мирис, слух, укус и покрет. Ова искуства са Вама су изузетно важна за развој бебиног мозга. За време контакта кожа-на-кожу, беба:

- мирише Ваше млеко.
- осећа укус Вашег млека.
- додирује Вашу кожу.
- се креће са Вама.
- се греје Вашим телом.

Прочитајте или чујте више о контакту кожа-на-кожу и кенгур нези у NICU.

www.kangaroomothercare.com/skin-to-skin.aspx

www.youtube.com/watch?v=iN1UiAVyZZk

www.youtube.com/watch?v=svNB3yz2v8E

www.youtube.com/watch?v=_MateX87u9k

Почетак

Прављење млека за Вашу бебу

Ако Ваша беба још увек није способна да сиса, можете успоставити залиху млека ручним измлазањем и испумпавањем. Обе методе одстрањују млеко из Ваше дојке како бисте га могли дати беби. Важно је измлазати млеко толико пута колико би беба јела, најмање 8 пута у 24 часа, укључујући један пут у току ноћи.

Особље у NICU ће Вам помоћи да научите да измлазате и чувате Ваше млеко, користите пумпу за измлазање и дојите бебу када је спремна.

Како измлазати руком?

За ручно истискање колострума за Вашу бебу:

- Добро оперите руке.
- Пронађите место где се осећате удобно и опуштено
- Примените топле облоге грудима пре но што почнете да истискате руком, када сте у прилици.
- Нежно масирајте Ваше дојке од споља према брадавици користећи ваљајуће покрете са равним дланом или песницом.

Савети за успешну производњу мајчиног млека:

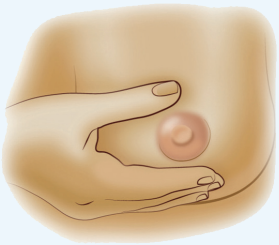
- Почните рано и често ручно да измлазате и испумпавате у року од 6 сати након порођаја а најпожељније у првоме сату.
- Ручно измлазајте и испумпавајте 8 или више пута у 24 часа.
- Пумпајте користећи дуплу електричну пумпу болничког квалитета.

- Држите дојку са једном руком, не сувише близу брадавици. Палац и прсти Ваше руке би требали да су супротно један од другог и од прилике 2½-4 цм (1-1½ инча) од брадавице. Подигните дојку мало, и нежно притисните дојку унутар ка грудима.
- Благо стисните палац и прсте заједно док истовремено држите палац и прст дубоко у дојци ка грудима.
- Опустите прсте пар секунди па онда поновите исти покрет.
- Померајте руке око дојке, масирајући сваки део да би сте истиснули млеко из читаве дојке. Наставите док се проток млека не успори. Промените страну и поновите са другом дојком. Наставите да мењате стране, масирајући дојку и измлазајући поново све док проток млека не стане.
- У почетку ће те истиснути пар капљица колострума. Немојте се обесхрабрити; ово је нормално.
- Прикупите млеко у кашичицу или посуду коју сте добили у болници, и коју можете користити да дате беби колострум.
- Ручно истискање захтева праксе. Постаће лакше.

Ручно измлазање би требало да буде угодно, не болно.

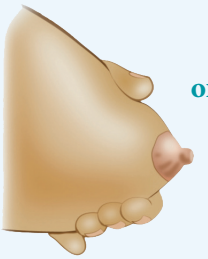
Техника ручног измлазања

Главни кораци: ПРИТИСНИ-ИСТИСНИ-ОПУСТИ СЕ



притисни
(назад ка грудима)

истисни



опусти се

Погледајте видео снимак о измлазању мајчиног млека.

http://newborns.stanford.edu/Breastfeeding/HandExpression.html

www.unicef.org.uk/BabyFriendly/Resources/AudioVideo/Hand-expression/

Како моје тело прави мајчино млеко?

За време трудноће Ваше тело се такође спрема за дојење бебе. Два важна хормона за дојење су пролактин и окситоцин.

Пролактин је важан зато што ствара млеко. Можете повишити пролактин тако што ће те:

- Дојити бебу често.
- Стимулисати груди барем 8 пута у 24 часа ручним истискањем и испумпавањем.

Окситоцин се ствара док ви дојите, истискате руком или пумпате. Окситоцин је важан хормон зато што ослобађа млеко из Ваших груди. Ово се зове отпуштање млека. За време отпуштања млека можда ће те осећати:

- Пецкање у дојци.
- Цурење млека из једне или обе дојке.
- Грчеве или контракције у материци или утроби.
- Ништа. Одсуство ових знакова не значи да немате отпуштање млека.

Створићете више млека, брже, са честим ручним истискањем и ефикасним пумпањем.

Шта могу очекивати првих пар дана?

ДАН 1:

- Почните да истискате млеко руком и са пумпом у року од 6 сати након порођаја и ако је могуће у првом сату након порођаја.
- Користите дуплу електричну пумпу болничког квалитета. Прво истисните ручно, онда пумпајте.
- Ручно истискајте и пумпајте 8 или више пута или што више можете. Можете радити ово сваког сата кад сте будни.
- Не брините о количини колострума коју можете да истиснете. Рана и честа стимулација груди и измлазање млека ће повећати вашу количину млека.

ДАН 2:

- Наставите са ручним истискањем и пумпањем барем 8 или више пута у 24 часа. Радите ово барем једном кроз ноћ.

ДАН 3:

- Истискајте руком и пумпајте 8 или више пута у 24 часа.
- Наставите да пумпате барем једном кроз ноћ пошто хормон (пролактин) који помаже производњи млека је највиши у току ноћи.
- Узмите само једну паузу од 4 сата кроз ноћ.
- Ваше груди могу постати пуније док се количина млека повећава. Ово је нормално.
- Често измлазање млека је важно за спречавање застоја млека.
- Ако Ваше груди постану препуне и неудобне, ово се зове застој млека. Хладни облози на грудима и често измлазање млека би требало помоћи. Много мајки такође проналазе да је омекшавање обрнутим притиском корисно. Омекшавање обрнутим притиском је начин да се омекша тамна област око брадавице и помаже млеку да изађе.

Омекшавање обрнутим притиском

1. Ставите прсте на обе стране брадавице.
2. Гурајте ка ребрима. Придржите око минут.
3. Окрените прсте око брадавице и поновите.
4. Ако је део Ваше ареоле и даље тврд, поновите у тој области.
5. Омекшавање обрнутим притиском може бити неудобно али не би требало да боли.
6. Сетите се да ви гурате течност од ареоле.

Ако препуност дојке или застој млека наставе да буду проблем, причајте са Вашим здравственим стручњаком.

ДО ДАНА 7:

- Очекујте значајно повишење у количини млека до 7-ог дана. Ако не видите повишење у количини млека, причајте са Вашим здравственим стручњаком.

ДАН 14:

- Количина Вашег млека би требало да се повиши брзо у току првих 10-14 дана. Причајте са Вашим здравственим стручњаком редовно о ручном истискању и пумпању и Вашој залихи млека. Ваш здравствени стручњак ће Вас можда посаветовати да пумпате чешће.
- Комбиновање ручног измлазања и пумпања помаже већини мама.
- Наставите ручно измлазање и пумпање 8 или више пута у 24 часа, укључујући барем једном кроз ноћ. Једна пауза од 4 сата између измлазања млека је углавном у реду. Многе маме воле да узму ову паузу од 4 сата током ноћи.

Испумпавање млека

Коришћење пумпе за измлазање је ефикасан начин да се прикупи мајчино млеко и стимулише залиха млека.

Најбоље је истовремено пумпати обе дојке. Ово се зове дупло испумпавање. Дупло испумпавање је брже него пумпање прво једне дојке па затим друге. Такође потпомаже производњи веће количине млека, брже.

Проверите са Вашим здравственим стручњаком где можете изнајмити пумпе болничког квалитета за коришћење код куће.

Ако имате проблема са руковањем Ваше пумпе за измлазање, причајте са Вашим здравственим стручњаком, контактирајте предузеће које изнајмљује пумпе или се информишите на интернетској страници произвођача.

Дупло испумпавање: истовремено испумпавање обе дојке

- Користите прибор за двоструку пумпу као што Вам је објашњено у болници.
- Дупла електрична пумпа болничког квалитета је најбоља.
- Пумпајте истовремено обе дојке 15 минута.
- Наставите да пумпате дуже ако и даље имате млека.
- Масирајте груди док испумпавате.
- Размислите о коришћењу технике "практично пумпање", у којој нежно масирате и притискате Ваше груди док испумпавате користећи дуплу електричну пумпу.

Погледајте видео снимак о масирању груди за време испумпавања ради повећања количине млека.

www.newborns.stanford.edu/Breastfeeding/MaxProduction.html

Како створити добру залиху млека

- Испумпавајте и истискајте ручно барем 8 пута у 24 часа.
- Масирајте груди пре и за време пумпања.
- Пумпајте барем једном у току ноћи када су нивои пролактина највиши.
- Спавајте највише 4 сата између исмпумпавања кроз ноћ.
- Истискајте руком наком пумпања.

Испумпавајте рано. Испумпавајте често. Испумпавајте ефикасно.

Припрема за испумпавање

- Оперите руке са сапуном и водом или безводним антисептичким средством или за чишћење пре испумпавања руковања са мајчиним млеком.
- Испумпавајте у месту где се осећате удобно.

Савети за успешно испумпавање

- Испумпавајте пре, за време и после контакта кожа-на-кожу са Вашом бебом.

Држите или додирујте бебу што је чешће могуће.

- Држите слике или друге ствари које Вас подсећају на бебу близу пумпе, или пумпајте у бебиној соби.
- Користите топле облоге, нежно масирајте и истискајте ручно да би стимулисали рефлекс отпуштања млека пре но што почнете да испумпавате.
- Испумпавање би требало да буде угодно. Ако добијете болне брадавице, причајте са вашим здравственим стручњаком о коректној прирубници за дојку и како да подесите пумпицу за измлазање.
- Ниска залиха млека се често може спречити раним и честим испумпавањем. Ако наставите да имате овај проблем, питајте Вашег здравственог стручњака за помоћ.
- Одмарајте се често.
- Размислите о коришћењу брусхалтера за испумпавање да би ослободили обе руке како бисте могли да масирате груди док испумпавате. Питајте Вашег здравственог стручњака како се прави такав брусхалтер.

Шта је дневник залихе млека?

То је записник колико млека испумпате и измлазите сваки пут. Запишите време и количину мајчиног млека које сте испумпали и измлазали. Такође забележите када држите бебу у контакту кожа-на-кожу. Користите дневник залихе млека и записник исхране са стране 14-17 ове брошуре. Записивање сваког пута када пумпате или измлазате млеко Вам помаже да запамптите колико сте пута испумпали и измлазали млеко сваки дан као и да пратите количину млека коју производите.

Како одржавати прибор за испумпавање док је беба у болници?

Питајте Вашег здравственог стручњака како да одржавате, чистите и чувате прибор за испумпавање.

Смернице за чување мајчиног млека док је беба у болници

Времена чувања могу бити другачија тако да вам предлажемо да се распитате о смерницама у Вашој болници. Свеже мајчино млеко би требало бити искоришћено у року од 24-48 сати након испумпавања.

- Користите стерилне посуде које су вам препоручили у болници.
- Јасно обележте посуду са Вашим млеком по упутствима у болници. Напишите име Ваше бебе, датум и време када сте измлазали млеко.
- Свеже мајчино млеко је најбоље за Вашу бебу. Ставите у фрижидер млеко одмах након испумпавања. Замрзните мајчино млеко које се неће користити у року од 24-48 сати.
- Сипајте Ваше свеже испумпано млеко у нову посудицу сваки пут када испумпавате. Немојте мешати са млеком које је испумпано у различито време.

Како безбедно пренети мајчино млеко у NICU (неонаталну интензивну негу)?

Предајте Ваше свеже мајчино млеко у NICU што пре могуће.

- Ставите мајчино млеко у чисту кесицу/посуду.
- Ставите у изоловани хладњак или посуду са пакетом леда.
- Питајте Вашег здравственог стручњака да Вам покаже како да обележите Ваше млеко и где да чувате млеко које носите у болницу.

СВЕЖЕ МЛЕКО ЈЕ НАЈБОЉЕ ЗА ВАШУ БЕБУ!

Храњење бебе у болници

Храњење измлазаним мајчиним млеком

Измлазано млеко се може дати беби користећи различите методе. Метод који користите би требао одговарати Вашим потребама и потребама Ваше бебе. Ови додатни методи храњења су коришћени да би потпомогли дојење док Ваша беба не постане јача и може успешније да сиса. Ви и Ваш здравствени стручњак можете попричати о предностима и недостатцима сваког метода.

- Назогастрична или орогастрична сонда: цевчица која улази у бебин стомак кроз нос (назогастрична сонда) или уста (орогастрична сонда) и служи за храњење.
- Помоћ за лактацију: цевчица за храњење која иде од посуде до Ваше брадавице. Када беба сиса, она у исто време прима млеко из ваше дојке и кроз цевчицу.
- Храњење прстом: цевчица за храњење која долази из посуде је стављена поред мекане стране Вашег прста. Беба ће се хранити тако што ће истовремено сисати Ваш прст и цевчицу за храњење.
- Шоља: мала шоља се стави на бебина уста тако да може да пијуцка. Беба одређује ритам пијуцкања. Немојте сипати млеко у бебина уста.
- Шприц, пипета или кашичица: некада коришћено за давање малих количина.
- Вештачке брадавице: справе које се ставе на брадавицу. Могу помоћи беби да обухвати брадавицу, сиса и остане на дојци. Ваше млеко ће проћи кроз рупице на врху вештачке брадавице.

Причајте са Вашим здравственим стручњаком да научите више о различитим начинима храњења бебе. Важно је да Вам се покаже како да користите било који од ових метода да будете сигурни да храните бебу безбедно и угодно.

Не-хранљиво сисање

Већина беба не-хранљиво сиса да би задовољиле нагон за сисање. То помаже са варењем, координацијом сисања и дисања, а такође може да помогне и да умири бебу. Ваша беба ово може радити када сиса Вашу дојку након што сте измлазали млеко. Попричајте са Вашим здравственим стручњаком о другим методима као на пример сисање Вашег прста или коришћења цуцле. Важно је имати информације које су Вам потребне за доношење информисаних одлука.

Не-хранљиво сисање је такође важно за умиривање бебе, нарочито када родитељи нису присутни да је утеше.

Шта је донирано млеко?

Неке болнице користе млеко из банке млека која обезбеђује пастеризовано донирано мајчино млеко од жена које су пажљиво одабране. У овим болницама, донирано млеко се често нуди бебама које задовољавају критеријуме болнице. NICU ће увек прво користити мајчино сопствено млеко пре коришћења дониранoг млека. Млеко из банке млека је врло безбедно. Оно пролази кроз процес пажљивог прегледања, тестирања и пастеризовања.

Интернетска страница од Роџерс Хиксон Онтаријске банке људског млека (Rogers Hixon Ontario Human Milk Bank) (www.milkbankontario.ca) тврди да пастеризовано донирано људско млеко може да заштити превремено рођене бебе или бебе које имају врло ниску телесне тежину при рођењу против болести које су опасне по живот, као на пример некротизујући ентероколитис (NEC). Донирано млеко такође штити од озбиљних инфекција и компликација. Донирано млеко пружа све што је бебама потребно да се добро развију и да буду здраве. Многи од ових састојака се могу пронаћи само у мајчином млеку а не у млечној формули за бебе.

Транзиција на дојење

Превремено рођене бебе пролазе кроз специјалне фазе док уче да сисају. Ово је слично учењу било које нове вештине. Превремено рођене бебе полако постају боље у сисању док не почну да се хране искључиво дојењем. Питајте Вашег здравственог стручњака за помоћ када Ви и беба учите како да дојите. Можете опазити следећи напредак.

Контакт кожа-на-кожу/кенгур нега.

↓

Обратите пажњу на знаке глади, као на пример, тражење уснама (рефлекс сисања) и стављање ручице у уста.

↓

Ставите бебу тако да су јој усне близу Ваше брадавице и чекајте да беба почне да лицка и мирише.

↓

Истисните млеко на брадавицу и нежно га намажите на бебине усне. Ово ће помоћи беби да упозна укус и мирис Вашег млека.

↓

Беба је способна да обухвати дојку и почне да сиса и гута.

↓

Беба је способна да обухвати дојку и сиса дуже.

↓

Беба може да се подоји чешће сваки дан док не буде спремна да се храни искључиво дојењем.

↓

Проводите што више времена могуће са Вашом бебом. Ово ће Вам помоћи да се упознате и бићете способнији да боље препознате бебине знаке.

САВЕТ: у раним данима када учите да дојите, беба ће можда бити преплављена млазом млека. Можда ће те морати испумпати млеко пар минута пре но што ставите бебу на дојку. Беба ће постепено почети комотније да сиса.

Прочитајте још о бебиним знацима глади

www.health.qld.gov.au/rbwh/docs/maternity/feeding-cues-term.pdf

Ризици раног увођења флашица

Ако мислите да користите флашицу да храните бебу, попричајте са Вашим здравственим стручњаком да би разумели ризике. Важно је да имате детаљну информацију о томе како коришћење флашица утиче на дојење. Ово ће Вам помоћи да донесете информисану одлуку.

Када Вашу бебу преместе у другу болницу

Бебу ће можда преместити у другу болницу ближе Вашој кући када јој више није потребна интензивна нега. Ово може да буде период пун стреса за Вас и Вашу бебу. Нова болница можда има различите рутине и праксе него на које сте навикли. Следи пар предлога који ће помоћи Вама и беби да се прилагодите.

Савети за разговарање о нези Ваше бебе у другој болници

- Разговарајте о Вашим циљевима храњења са особљем тако да сви могу заједно да раде да их испуне.
- Обавестите особље да желите да имате непрекидне и продужене периоде контакта кожа- на-кожу са Вашом бебом.
- Разговарајте како можете бити укључени у бебину негу да би били сигурни када је време да беба иде кући.
- Питајте ко нуди помоћ за дојење у новој болници и новој заједници и питајте да се сретнете са овом особом.
- Битно је да сте уверени у негу Ваше бебе. Ако су Вас већ отпустили из болнице, захтевајте да останете заједно са Вашом бебом (у истој соби) дан и ноћ пре но што отпусте бебу. Провођење времена са бебом ће вам помоћи да вежбате и да имате више поуздања са дојењем.

Када беба дође кући

Када беба дође кући из болнице, Ви ће те имати план исхране који ће помоћи Вама и беби да наставите са дојењем. Можда ће те морати да наставите са пумпањем и постепено смањите док беба не постане снажнија и не почне боље да сиса. Помоћ за дојење ће пружити потпору Вама и Вашој беби да дојите кући. Закажите састанак са Вашим здравственим стручњаком како бисте пратили да ли је све уреду.

Како одржавати прибор за испумпавање када је беба кући?

Смернице за одржавање прибора за испумпавање су другачије када је беба код куће.

- Оперите све делове пумпе, посуде за прикупљање млека и опрему за храњење са врућом сапунастом водом и исперите добро са врућом водом.
- Стерилишите сав прибор за испумпавање једном дневно, по упутствима произвођача.
- РСтавите на сув пешкир да се осуши.
- Оставите чист, сув прибор у чисту кесу. Поново је спремно за испумпавање.

Смернице за чување мајчиног млека када је беба кући

Смернице за чување млека су другачије када сте кући. Следи пар предлога за чување мајчиног млека код куће:

- Користите чисту посуду без бисфенола А, или кесице направљене за замрзавање мајчиног млека.
- Обележите посудицу са датумом када сте измлазали или испумпали млеко.
- Чувајте мајчино млеко у количини која је потребна за једно храњење да би избегли непотребно трошење.
- Ставите у фрижидер или замрзивач након измлазања. Свеже измлазано млеко је увек најбоље за Вашу бебу. Ако имате превише мајчиног млека, можете га замрзнути.
- Немојте замрзавати мајчино млеко које је већ било замрзнуто.
- Можете додати охлађено свеже мајчино млеко већ замрзнутом мајчином млеку. Немојте додавати топло мајчино млеко замрзнутом мајчином млеку.
- Одмрзните мајчино млеко у фриждеру или под топлом водом са чесме.

Користите следеће смернице осим када Вас здравствени стручњак посаветује другачије.

Смернице за чување мајчиног млека за здраве бебе које су кући (Академија медицине дојења, 2010)	
Охлађено мајчино млеко угрејано до собне температуре	• 1-2 сата
Свеже измлазано мајчино млеко на собној температури (16-29°C)	• 3-4 сата
Свеже млеко у фрижидеру (≤4°C)	• 72 сата
Одмрзнуто млеко у фрижидеру	• 24 сата од почетка одмрзавања
Хладњак са пакетом леда	• 24 сата
Фрижидер замрзивач (одвојена врата)	• 3-6 месеци
Замрзивач (≤-17°C)	• 6-12 месеци
Баците сво млеко које је старије од времена за чување приказаних горе.	

Прочитајте више о измлазању и чувању мајчиног млека.
www.beststart.org/resources/breastfeeding/Expressing_Fact%20Sheets_Eng_rev2.pdf

Ако је Вашој беби потребна млечна формула

Ако Ваша беба прима млечну формулу због здравствених разлога или ако сте донели информисану одлуку да бебу храните формулом, причајте са Вашим здравственим стручњаком како безбедно да припремите, чувате и беби дајете млечну формулу.

Ако допуњавате исхрану са формулом за бебе, Ваша беба би требала примати стерилну течну формулу као што је формула већ припремљена за храњење или течни концентрат. Формула за бебе у праху није стерилна тако да није погодна за превремено рођене бебе, бебе које имају ниску телесну тежину при рођењу и/или које су под ризиком инфекције.

Помоћ за дојење у Вашој заједници

Док је повратак кући узбудљив, такође може бити и пун стреса док се не прилагодите животу код куће. Расположива помоћ за дојење ће Вам бити корисна док се дојење добро не успостави. Ова помоћ је на располагању кроз разне услуге, укључујући следеће:

АГЕНЦИЈА	КОНТАКТ ИНФОРМАЦИЈЕ	УСЛУГЕ НА РАСПОЛАГАЊУ
NICU или болничка клиника за дојење	Ступите у контакт са локалном болницом или болницом где су неговали Вашу бебу.	Причајте са медицинском сестром или Консултантом за лактацију који је сертификован међународним одбором у болничкој клиници. Примите помоћ за потешкоће са дојењем.
Онтаријске билингвалне услуге за дојење на интернету (Bilingual Online Ontario Breastfeeding Services)	www.ontariobreastfeeds.ca	Тражите услуге за дојење близу Вас.
Кућна посета од радника из јавног здравља или клинике за дојење	Контактирајте Ваше локално одељење јавног здравља. www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx	Разговарајте са медицинском сестром о било каквим бригама или питањима које имате повезаних за дојење. Кућне посете, клинике за дојење и групе за помоћ могу бити на распологању да пруже помоћ са дојењем.
Помоћ за дојење Mother-to-mother (од маме-мамама)	Контактирајте Ваше локално одељење јавног здравља да сазнате да ли је ова услуга на распологању у вашем подручју.	Искусна волонтер мајка ће можда успети да одговори на Ваша питања и спроведе Вас кроз препреке.
Канадске групе лига „Ла лече“ (La Leche League Canada) (млеко)	www.lllc.ca	Промовише и пружа помоћ са дојењем од мама-мамама и образовање кроз групне састанке и индивидуалну подршку од вође из „La Leche“ лиге.
Телехелт Онтарио (Telehealth Ontario) специјализоване услуге за дојење	1-866-797-0000 TTY: 1-866-797-0007	Нове мајке и труднице сада имају приступ стручном савету и помоћи за дојење 24 часа дневно, 7 дана недељно, од саветодавне услуге преко телефона. Ову бесплатну услугу пружају медицинске сестре које су обучене у дојењу и пружању помоћи за лактацију.
Интернационално удружење консултаната за лактацију (ILCA, по енглеској скраћеници)	www.ilca.org	У именику по називу Пронађите консултанта за лактацију *(Find a Lactation Consultant Directory)* се налазе листе консултаната за лактацију сертификованих међународним одбором, који су тренутни чланови ILCA и пружају услуге мајкама.
Центар извора за најбољи почетак (Best Start Resource Centre)	www.beststart.org	Онтаријско материнско новорођенче и центар извора за рани развој детета (Ontario's Maternal Newborn and Early Child Development Resource Centre) је билингвална организација која промовише здравље жена и породица, пре, у току и након трудноће. На интернетској страници се налазе информације о периоду пре концепције, трудноћи, храњењу новорођенчета и развоју детета.
Модериск (Motherisk)	www.motherrisk.org 416-813-6780 1-877-439-2744	Саветници из Модериск (Motherisk) су на располагању да пруже смер и подршку од понедељка до петка, од 9 ујутру до 5 после подне ET. База података на интернету је на располагању о безбедности лекова, биљним и хранљивим прозводима, и коришћењу супстанца за време трудноће и дојења.

ДНЕВНИК ЗАЛИХЕ МЛЕКА НЕДЕЉА БР. 1 Користите овај образац ако ваша беба није способна да сиса или тек учи да сиса.

ПРИМЕР	Ручно измлазање/ Испумпавање/ Дојење	Контакт кожа-на-кожу
Време	9:30	✔
Количина	3 мл	
Време	11:30	✔
Количина	5 мл	
Време	2:00	✔
Количина	5 мл	
24 часа Укупно	13 мл	

Циљ:

Дан 1: Ручно истисните и испумпајте мајчино млеко из обе дојке 8 или више пута данас.

Дан 2: Наставите са ручним измлазањем и испумпавањем барем 8 или више пута у 24 часа (барем једном кроз ноћ). Чак и када је Ваша беба способна да сиса, испумпавајте са дуплом електричном пумпом болничког квалитета. Пумпајте обе дојке у исто време 15 минута барем сваких 3 сата и једном кроз ноћ.

Не чекајте више од 4 сата између испумпавања.

Упутства:

- Запишите време и количину млека сваки пут када пумпате.
- Забележите када држите бебу кожа-на-кожу.
- Када је беба спремна, држите је кожа-на-кожу колико год можете.
- Држање бебе кожа-на-кожу пре испумпавања ће помоћи да се Ваша залиха млека повиси и ово ће годити Вашој беби.
- Када беба сиса, користите запис исхране на 17-ој. страни.

Датум														
Дан живота:	1		2		3		4		5		6		7	
	Ручно измлазање/ Испумпавање/Дојење	Кожа-на-кожу	Ручно измлазање/ Испумпавање/Дојење	Кожа-на-кожу	Ручно измлазање/ Испумпавање/Дојење	Кожа-на-кожу	Ручно измлазање/ Испумпавање/Дојење	Кожа-на-кожу	Ручно измлазање/ Испумпавање/Дојење	Кожа-на-кожу	Ручно измлазање/ Испумпавање/Дојење	Кожа-на-кожу	Ручно измлазање/ Испумпавање/Дојење	Кожа-на-кожу
1 Време														
Количина														
2 Време														
Количина														
3 Време														
Количина														
4 Време														
Количина														
5 Време														
Количина														
6 Време														
Количина														
7 Време														
Количина														
8 Време														
Количина														
9 Време														
Количина														
10 Време														
Количина														
11 Време														
Количина														
12 Време														
Количина														
24 Часа Укупно														

ДНЕВНИК ЗАЛИХЕ МЛЕКА НЕДЕЉА БР. 2 **Користите овај образац ако ваша беба није способна да сиса или тек учи да сиса.**

Циљ:

Ручно истисните и испумпајте мајчино млеко из обе дојке 8 или више пута у 24 часа.

Спавајте максимум од 4 сата између пумпања кроз ноћ.

Упутства:

- Запишите време и количину млека сваки пут када пумпате.
- Забележите када држите бебу кожа-на-кожу.
- Држање бебе кожа-на-кожу пре испумпавања ће помоћи да се Ваша залиха млека повиси и ово ће годити Вашој беби.
- Држите бебу кожа-на-кожу што више могуће.
- Ваша количина млека би требала да се повећава брзо кроз првих 10-14 дана. Разговарајте са Вашим здравственим стручњаком о ручном измлазању и испумпавању и Вашој количини млека.
- Наставите да истискате руком након пумпања да би били сигурни да су Вам се груди скроз испразниле.
- Када беба сиса, користите запис исхране на 17-ој. страни.

Белешке:

Датум														
Дан живота:	8		9		10		11		12		13		14	
	Ручно измлазање/ Испумпавање/Дојење	Кожа-на-кожу	Ручно измлазање/ Испумпавање/Дојење	Кожа-на-кожу	Ручно измлазање/ Испумпавање/Дојење	Кожа-на-кожу	Ручно измлазање/ Испумпавање/Дојење	Кожа-на-кожу	Ручно измлазање/ Испумпавање/Дојење	Кожа-на-кожу	Ручно измлазање/ Испумпавање/Дојење	Кожа-на-кожу	Ручно измлазање/ Испумпавање/Дојење	Кожа-на-кожу
1 Време														
Количина														
2 Време														
Количина														
3 Време														
Количина														
4 Време														
Количина														
5 Време														
Количина														
6 Време														
Количина														
7 Време														
Количина														
8 Време														
Количина														
9 Време														
Количина														
10 Време														
Количина														
11 Време														
Количина														
12 Време														
Количина														
24 Часа Укупно														

ДНЕВНИК ЗАЛИХЕ МЛЕКА НЕДЕЉА БР. 3 **Користите овај образац ако ваша беба није способна да сиса или тек учи да сиса.**

Циљ:

Ручно истисните и испумпајте мајчино млеко из обе дојке 8 или више пута у 24 часа.

Спавајте максимум од 4 сата између пумпања кроз ноћ.

Упутства:

- Запишите време и количину млека сваки пут када пумпате.
- Сваки дан саберите количину млека коју сте испумпали.
- Забележите када држите бебу кожа-на-кожу.
- Наставите да истискате руком након пумпања да би били сигурни да су Вам се груди скроз испразниле.
- Када беба сиса, користите запис исхране на 17-ој. страни.

Белешке:

Датум														
Дан живота:	15		16		17		18		19		20		21	
	Ручно измлазање/ Испумпавање/Дојење	Кожа-на-кожу	Ручно измлазање/ Испумпавање/Дојење	Кожа-на-кожу	Ручно измлазање/ Испумпавање/Дојење	Кожа-на-кожу	Ручно измлазање/ Испумпавање/Дојење	Кожа-на-кожу	Ручно измлазање/ Испумпавање/Дојење	Кожа-на-кожу	Ручно измлазање/ Испумпавање/Дојење	Кожа-на-кожу	Ручно измлазање/ Испумпавање/Дојење	Кожа-на-кожу
1 Време														
Количина														
2 Време														
Количина														
3 Време														
Количина														
4 Време														
Количина														
5 Време														
Количина														
6 Време														
Количина														
7 Време														
Количина														
8 Време														
Количина														
9 Време														
Количина														
10 Време														
Количина														
11 Време														
Количина														
12 Време														
Количина														
24 Часа Укупно														

Запис исхране за рано недоношче

Запис исхране је користан начин на који можете да пратите колико Ваша беба једе. Ово ће помоћи Вама и Вашем здравственом стручњаку да знате да беба добро расте. Такође Вам може бити корисно да саберете храњење, мокрећу и столице сваких 24 сати.

Датум	Време када сте почели	Време проведено на дојци	Количина допуне		Количина испумпана/ ручно измлазана	Кожа-на-кожу	Пелене	
дан/месец/ година	hh:mm		Измлазано млеко (ЕВМ, по енглеској скраћеници)	Формула		✔	Мокраћа	Столица
Пример	9:15	8 мин.	25 мл	Ништа	25 мл	✔	✔	✔

Захвала:

Захваљујемо се BFI Стратегији за одбор за имплементацију у Онтарију (BFI Strategy for Ontario Implementation Committee) и другим стручњацима који су снабдели информације за ову брошуру. Захваљујемо се породицама које су допринеле коментаре и фотографије за ову брошуру. BFI стратегија за Онтарио би желели да се захвале Рут Тарнер (Ruth Turner), Вишем менаџеру пројекта, PCMCH, за руководство у развоју ове брошуре и Марџ Ла Сање (Marg La Salle) Главном процењивачу у BFI, за пружање коначног прегледа.

Контакт информације брошуре:

За информацију о ауторском праву или репродукцији, контактирајте Центар извора за најбољи почетак (Best Start Resource Centre) на: beststart@healthnexus.ca или 1-800-397-9567

Овај документ је припремљен са новчаним средствима Владе Онтарија. Информације у овом документу одражавају мишљења аутора и нису званично одобрене са стране Владе Онтарија. Савети пружени у овом извору не замењују здравствени савет од Вашег здравственог стручњака. Центар извора за најбољи почетак (The Best Start Resource Centre), Болница Мајкл Гарон (Michael Garron) и Провинцијско веће за здравље мајке и детета (Provincial Council for Maternal Child Health) не морају да одобре изворе и услуге набројане у овој брошури.

Growing a Baby-Friendly Ontario!

Provincial Council for Maternal and Child Health — building a brighter future

Michael Garron Hospital — A Proud Member of TORONTO EAST HEALTH NETWORK — Formerly the Toronto East General Hospital

best start / meilleur départ — by/par health nexus santé

Ontario

2016